



Soins bucco-dentaires

Qu'est-ce que la COVID-19 et qui est exposé à des risques ?

La COVID-19 est une maladie respiratoire qui peut se transmettre de personne à personne. Le virus responsable de la COVID-19 est un nouveau coronavirus identifié pour la première fois en 2019. Toute personne exposée au virus est à risque, mais les personnes âgées et celles souffrant de maladies chroniques (maladies cardiovasculaires, diabète, asthme, cancer et autres affections sous-jacentes) sont plus exposées à une forme grave.

Pandémie de COVID-19 et conditions de santé bucco-dentaire

Bien que la COVID-19 soit principalement une maladie respiratoire, de nombreuses personnes ont signalé des symptômes allant au-delà du système respiratoire, y compris ceux qui affectent la bouche.

Le retard des soins de santé bucco-dentaire préventifs, le port de masques pour réduire la propagation et le stress causé par le COVID-19 ont entraîné une incidence plus élevée d'affections bucco-dentaires défavorables pour certains.

Qu'est-ce que la « bouche masquée » ?

La bouche masquée désigne la variété d'effets secondaires oraux résultant du port d'un masque pendant une période prolongée. La bouche masquée peut se traduire par une sécheresse buccale, une mauvaise haleine, des caries dentaires, voire une maladie des gencives. Les professionnels dentaires attribuent ces effets secondaires à plusieurs facteurs :

- **Des schémas respiratoires perturbés.** Des études montrent que le port d'un masque peut avoir un impact sur la respiration, entraînant des respirations plus rapides et plus superficielles en utilisant la bouche, la poitrine et le cou au lieu du diaphragme. Respirer par la bouche diminue la quantité de salive, qui joue un rôle important dans la santé bucco-dentaire, en éliminant les débris alimentaires et en protégeant les dents contre les caries.
- **Déshydratation.** Le port d'un masque vous oblige également à boire moins d'eau que d'habitude. La déshydratation peut entraîner une sécheresse buccale, ce qui augmente le risque de carie dentaire et de mauvaise haleine.
- **Recyclage de l'air.** Lorsque vous portez un masque, une plus grande quantité de dioxyde de carbone est piégée dans votre bouche que d'habitude, mais cela n'entraîne pas d'effet toxicologique sur votre organisme. Cependant, cela peut augmenter l'acidité de votre microbiome buccal, ce qui peut vous exposer à des risques d'infections ou d'affections inflammatoires comme les maladies des gencives.

Quels sont les symptômes de la bouche masquée ?

La gravité des symptômes de la bouche masquée varie d'une personne à l'autre, mais l'affection se présente le plus souvent comme suit :

- **Bouche sèche.** La xérostomie, ou bouche sèche, se produit lorsque vous n'avez pas assez de salive pour garder votre bouche humide. Non seulement la sécheresse buccale rend difficile l'alimentation, la déglutition et l'élocution, mais elle augmente également les risques de caries et d'autres infections buccales.



Soins bucco-dentaires

- **Mauvaise haleine.** Ce que vous mangez, vos habitudes d'hygiène bucco-dentaire et la sécheresse de la bouche peuvent provoquer une halitose, plus connue sous le nom de mauvaise haleine. Le port prolongé d'un masque peut intensifier la sécheresse de la bouche, mais il permet également de retenir les odeurs nauséabondes dues à une mauvaise hygiène buccale ou à la consommation d'aliments malodorants comme l'ail et les oignons.
- **Saignement des gencives.** Si vous remarquez que vos gencives sont gonflées ou qu'elles saignent, cela peut être un signe de gingivite. Le port d'un masque peut avoir un impact sur le type et le nombre de bactéries présentes dans votre bouche, ce qui peut provoquer l'accumulation de la plaque dentaire et la faire progresser jusqu'aux tissus de vos gencives.

Comment éviter la bouche masquée ?

Même si vous présentez certains de ces symptômes, le port du masque ralentit la propagation du virus et contribue à protéger les personnes vulnérables de votre communauté. Mettez plutôt en œuvre certaines de ces mesures préventives :

- **Concentrez-vous sur votre routine de soins bucco-dentaires.** Brossez-vous les dents pendant deux minutes deux fois par jour et nettoyez entre vos dents avec du fil dentaire ou d'autres dispositifs interdentaires une fois par jour. Veillez à utiliser la bonne technique de brossage pour nettoyer les coins et recoins de votre bouche.
- **Rafrâchissez-vous entre deux nettoyages.** Gardez un bain de bouche à portée de main pour rafraîchir votre haleine et combattre les bactéries entre les nettoyages. Demandez à votre dentiste de vous recommander un bain de bouche qui n'exacerbe pas la sécheresse buccale. Mâcher un chewing-gum sans sucre peut également aider à éliminer les débris alimentaires et à soigner la mauvaise haleine.
- **Soyez attentif à la santé des dents et des gencives.** Comme la bouche masquée augmente les risques d'infection, faites attention aux dents et aux gencives sensibles. Si vous remarquez une décoloration, une douleur, un saignement ou une sensibilité, consultez votre dentiste dès que possible pour un traitement.
- **Restez hydraté.** Buvez de l'eau tout au long de la journée pour éviter la sécheresse buccale. Il peut également être utile de limiter la consommation d'alcool et de café, qui peuvent provoquer une déshydratation.
- **Utilisez un masque propre.** Remplacez ou nettoyez régulièrement votre masque pour éviter la prolifération des bactéries. Le Centers for Disease Control and Prevention (CDC) recommande de laver votre masque quotidiennement ou de le jeter après chaque port.
- **Contactez un professionnel de la santé.** Si vous constatez des complications bucco-dentaires suite à une utilisation prolongée du masque, contactez immédiatement votre dentiste. De même, si votre masque provoque des problèmes de peau, parlez-en à votre dermatologue.

Coronavirus et pandémie entraînant des grincements des dents et du bruxisme



Soins bucco-dentaires

La pandémie de COVID-19 a eu un effet négatif important sur le bien-être émotionnel de nombreuses personnes. La perte de revenus, la perte d'êtres chers, la peur du coronavirus et la maladie peuvent toutes contribuer à un état appelé bruxisme ou grincement et serrement des dents. Cette condition peut se traduire par les symptômes suivants :

- Dents fêlées
- Dents déchaussées
- Douleur de l'articulation temporo-mandibulaire
- Maux de tête
- Usure des dents
- Sensibilité accrue au chaud et au froid

Comment puis-je prévenir ces effets secondaires possibles dûs au bruxisme ?

Consulter votre dentiste et faire fabriquer un appareil dentaire pourrait être la meilleure solution. Les professionnels peuvent également recommander des compresses chaudes et des analgésiques. Si vous n'êtes pas en mesure de consulter un dentiste immédiatement, il existe des protège-dents en vente libre qui peuvent être portés pour soulager les symptômes.

Que puis-je faire pour préserver ma santé bucco-dentaire ?

La santé bucco-dentaire doit être une priorité. Vous pouvez faire beaucoup de choses en adoptant des habitudes simples au quotidien.

- Brossez-vous les dents deux fois par jour pendant deux minutes avec un dentifrice fluoré.
- Utilisez correctement le fil dentaire et brossez/nettoyez votre langue une fois par jour.
- Ne partagez jamais une brosse à dents.
- Changez votre brosse à dents tous les trois mois ou plus tôt si vous êtes malade.
- Buvez beaucoup d'eau fluorée.
- Limitez les aliments et les boissons riches en amidon ou sucrés.
- Résistez aux habitudes malsaines pour gérer le stress (fumer, consommer de l'alcool, se ronger les ongles).

Si vos gencives saignent pendant le brossage ou l'utilisation du fil dentaire, continuez à vous brosser les dents et à utiliser le fil dentaire avec douceur et minutie. Souvent, lorsque la santé des gencives s'améliore, les saignements diminuent.

Que dois-je faire si j'ai des traitements dentaires non terminés ou des soins en cours ?

- **Pour les maladies parodontales**, veillez à continuer à vous brosser les dents avec du dentifrice fluoré deux fois par jour. La brosse à dents doit se concentrer sur l'endroit où les dents et les gencives se rencontrent. L'utilisation du fil dentaire au moins une fois par jour doit également faire partie de votre routine quotidienne. Vous pouvez ajouter un rince-bouche pour diminuer le nombre de bactéries dans votre bouche.



Soins bucco-dentaires

- **Pour les caries dentaires non traitées**, il est utile de se brosser les dents avec un dentifrice fluoré, d'utiliser du fil dentaire et de boire de l'eau. En ajoutant à cette routine l'utilisation de chewing-gum sans sucre ou contenant du xylitol, en éliminant les collations à base de sucre et de glucides, on peut empêcher les caries de se développer davantage.

Pour les couronnes et les obturations provisoires, ainsi que pour les traitements de canal en cours, nettoyez soigneusement la zone concernée et évitez de mâcher du chewing-gum, des aliments à mâcher ou collants, et de mâcher des objets durs, comme du pop-corn ou des morceaux de glace. Il est important de garder votre dent scellée. Si vous rencontrez des problèmes, contactez votre dentiste. Quels sont les besoins urgents ou émergents ?

Les hémorragies, les douleurs aiguës ou les infections, et les traumatismes dentaires en sont des exemples. Les prothèses dentaires et certains problèmes orthodontiques ayant un impact sur la fonction de la bouche peuvent également être envisagés.

Les soins dentaires qui doivent être pris en charge par un dentiste sont les suivants :

- Saignements qui ne s'arrêtent pas
- Gonflement douloureux dans ou autour de votre bouche
- Douleur dans une ou plusieurs dents ou dans la mâchoire
- Infection des gencives avec douleur ou gonflement
- Traitement post-opératoire (changement de pansement, retrait de points de suture)
- Dent cassée ou arrachée
- Ajustement des prothèses dentaires pour les personnes recevant des radiations ou d'autres traitements contre le cancer
- Le fait de couper ou d'ajuster le fil de l'appareil dentaire vous fait mal aux joues ou aux gencives
- Biopsie de tissus anormaux

La pandémie de COVID-19 semble se stabiliser. Puis-je retourner chez mon dentiste en toute sécurité ?

Le CDC indique qu'il existe un besoin accru d'accès à la prévention en matière de santé bucco-dentaire, étant donné que de nombreuses personnes ont reporté leurs visites chez le dentiste pendant la pandémie de COVID-19. Maintenant que les cabinets dentaires ont rouvert, il est important de faire évaluer par un professionnel toute maladie buccale, toute habitude liée au stress que vous pourriez avoir (comme le fait de serrer les dents ou de grincer des dents) ou toute maladie dentaire ou buccale non traitée.

Les cabinets dentaires respectent scrupuleusement les procédures de contrôle des infections en utilisant des équipements de protection individuelle (EPI) (gants, masques, etc.) et en nettoyant les surfaces avec un puissant désinfectant. Cette combinaison a permis d'augmenter le niveau de sécurité. Des EPI et une désinfection supplémentaires sont nécessaires pour assurer la sécurité des soins pendant cette période de COVID-19, notamment l'utilisation d'un masque N95 et d'autres mesures de traitement de l'air.

Comment les patients peuvent-ils contribuer à un environnement sûr dans les cabinets dentaires ?



Soins bucco-dentaires

- Comprenez que votre dentiste peut avoir besoin de mesures supplémentaires et de plus de temps pour s'occuper de vous.
- Un plus grand nombre d'EPI et de nettoyages peuvent être nécessaires, ce qui peut entraîner un allongement du temps entre les patients.
- Informez le personnel dentaire si vous êtes actuellement malade ou si vous avez été récemment exposé à une personne dont le test de dépistage du COVID-19 est positif.
- Si vous avez des symptômes de COVID-19, n'allez pas chez le dentiste. Contactez votre médecin qui pourra vous suggérer de passer des tests et de vous isoler pendant un certain temps.

Si vous ne consultez aucun professionnel des soins dentaires, prenez contact avec l'une des sources ci-dessous. En outre, la section de la santé bucco-dentaire de l'IDPH a répertorié et cartographié une carte des ressources dentaires qui peut être consultée à l'adresse suivante :

<https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=1a2ZGYxXW3nLd3RAn4kPKiSOxVXBP90Cj&usp=sharing>. Les autres sources ci-dessous peuvent vous être utiles dans votre recherche de services de santé bucco-dentaire.

1. « Trouver un dentiste » pour l'annuaire des dentistes membres de l'Illinois State Dental Society (ISDS) : <https://www.isds.org/for-the-public/find-a-dentist>
2. Ressource « Trouver un cabinet dentaire » sur le site de l'ISDS : <https://www.isds.org/for-the-public/find-a-dental-clinic>. Il s'agit d'une liste de cliniques pour les personnes ayant des moyens limités.
3. Les centres de santé qualifiés au niveau fédéral de l'Illinois : <https://findahealthcenter.hrsa.gov>. Ces centres sont destinés aux personnes à faible revenu, non assurées ou sans papiers.
4. Plusieurs pages Web des départements de santé locaux indiqueront s'ils disposent d'un programme de santé bucco-dentaire...
5. L'Illinois compte trois écoles dentaires. Appelez-les ou consultez leurs sites Web pour obtenir des informations sur l'accès aux soins dentaires urgents.

Université de l'Illinois – Chicago

312-996-8636

<https://dentistry.uic.edu/patients/appointments>

Southern Illinois University - Alton

618-474-7000

<https://www.siue.edu/dental/patient-clinics/index.shtml>

Midwestern University – Downers Grove

630-743-4500

<https://www.mwuclinics.com/illinois/services/dental>



Soins bucco-dentaires

Ressources

1. Bushell, G. (23 mars 2020). COVID-19 : notre guide pour prendre soin de vous et des autres grâce à une meilleure hygiène bucco-dentaire. Consulté le 1er avril 2020, à partir de <https://www.dentalhealth.org/blog/covid-19-our-guide-to-looking-after-yourselves-and-others-through-better-oral-hygiene>
2. Minter-Jordan, M. (26 mars 2020). La santé bucco-dentaire est importante. Consulté le 1er avril 2020, à l'adresse <https://whatsnew.dentaquest.com/the-impact-of-covid-19-on-the-oral-health-crisis/>
3. Ce que vous devez savoir sur la maladie du coronavirus ou COVID-19. (20 mars 2020). Consulté le 1er avril 2020, à l'adresse <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/2019-ncov-factsheet.pdf>
4. La saison des rhumes et des grippes : 5 façons de prendre soin de votre bouche lorsque vous êtes malade. Consulté le 1er avril 2020, à l'adresse <https://www.mouthhealthy.org/en/az-topics/c/cold-and-flu-season>
5. Weintraub, B. Z. (27 août 2020). *Santé bucco-dentaire et covid-19 : augmenter le besoin de prévention et d'accès*. Centers for Disease Control and Prevention (Centres de contrôle et de prévention des maladies). Consulté le 31 mars 2022 sur le site https://www.cdc.gov/pcd/issues/2020/20_0266.htm
6. Colgate.com. 2022. *Qu'est-ce que la bouche masquée : Causes, Symptômes et Prévention* | Colgate®. [en ligne] Disponible sur : <<https://www.colgate.com/en-us/oral-health/threats-to-dental-health/what-is-mask-mouth>> [Consulté le 31 mars 2022]
7. *Est-ce que les « dents de la COVID » existent ? Dois-je m'inquiéter ?* (28 mars 2022). Healthline. <https://www.healthline.com/health/dental-and-oral-health/covid-teeth#fa-qs>